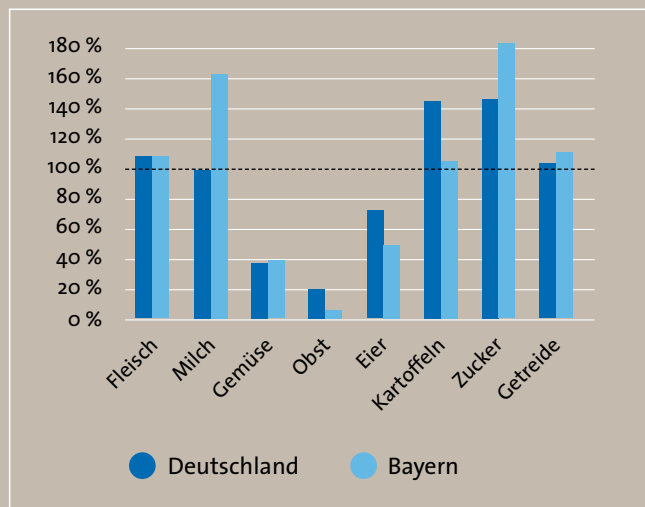


Selbstversorgungsgrad in Bayern

Obwohl in Bayern eine große Vielfalt an Lebensmitteln produziert wird, ist der Selbstversorgungsgrad vor allem für Gemüse und Obst sehr gering. Fleisch, Milch, Getreide, Kartoffeln und Zucker werden hingegen in mehr als ausreichenden Mengen hergestellt.



Quelle: Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus, 2022

Unser Angebot:

Wir halten Vorträge und unterstützen Projekttag. Auch Kochveranstaltungen führen wir gerne bei Ihnen vor Ort oder in unseren Küchenstudios in Würzburg und Ingolstadt durch.

UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Platenstraße 10, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86150 **Augsburg**, Prinzregentenstraße 9, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Daimlerstraße 8, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

LANDESGESCHÄFTSSTELLE UND HERAUSGEBER

VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Str. 5/V, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Ernährung, Landwirtschaft, Forsten und Tourismus



**VerbraucherService
Bayern** im KDFB e.V.

Ernährung

Nah, natürlich, selbstgemacht!

Regionale Lebensmittel

Erzeugerland
Bayern

Orientierung
für den Einkauf

Heimische
Superfoods



5. Auflage, April 2024. Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Gestaltung: www.wormundlink.de
Bildnachweis: Shutterstock: Gemüsebox; Evakhor Valery; Korkoti; winmond; Schwarz; Johnniebeeren; Vaschenko Roman; DmkaIrina; INisara; Kapsli; Anjaly Erinini; Wainuss; itori; Erbsenschole; Fotolia.com - lenozoro

WIR BERATEN SIE UNABHÄNGIG UND KOMPETENT. ÜBERALL IN BAYERN.

Regionale Produkte bieten viele Vorteile für uns selbst und unsere Umwelt. Denn aus der Region bedeutet auch saisonal, reif geerntet und frisch über kurze Wege zu uns gebracht. So bleiben Nährstoffe und Geschmack erhalten – bei guter Ökobilanz und Transparenz. Der Kauf regionaler Produkte stärkt die heimische Landwirtschaft, sichert Arbeitsplätze und erhält die Kulturlandschaft.

Erzeugerland Bayern

Die landwirtschaftliche Erzeugung in Bayern bietet eine große Vielfalt an pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln. Jede Region zeichnet sich dabei durch eigene Spezialitäten aus.



Überall in Bayern gehören außerdem Kartoffeln, Getreide, Rind- und Schweinefleisch sowie Eier und Honig zur Grundproduktion.

Orientierung für den Einkauf

Beim Kauf regionaler Produkte gilt es genau hinzuschauen, denn „regional“ ist nicht gesetzlich definiert oder geschützt. Begriffe wie „Heimat“, „nah“ oder „von hier“ sind Marketingbegriffe. Verlässlich hingegen sind Zeichen und Siegel mit Herkunftsgarantie. Für sie gibt es festgelegte Kriterien, welche unabhängig kontrolliert werden.

Siegel mit Herkunftsgarantie:



Hier gibt es regionale Produkte:

- Regionalinitiativen und Verbraucher-Erzeuger-Genossenschaften (Infos unter www.regionales-bayern.de)
- Regionale Handwerks-Bäcker und -Metzger
- Regionaltheken in Supermärkten
- Wochenmärkte und Hofläden
- Abo-Kisten-Lieferung direkt vom Erzeuger
- Solidarische Landwirtschaft: Mehrere private Haushalte tragen die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs und erhalten im Gegenzug dessen Ernteertrag (Infos unter www.solidarische-landwirtschaft.org)

Tipp: In der RegioApp findet man regionale Lebensmittel im Umkreis, z. B. direktvermarktende Betriebe, Dorfläden, Lebensmitteleinzelhändler mit regionalem Sortiment oder Wochenmärkte.



Heimische Superfoods

Als „Superfoods“ werden meist exotische Lebensmittel aus fernen Ländern wie Gojibeeren, Chiasamen oder Matcha bezeichnet, deren besonders wertvolle Inhaltsstoffe der Gesundheit nutzen sollen. Oft fehlen wissenschaftliche Belege für diese Wirkungen. Der Begriff „Superfood“ ist zudem nicht gesetzlich geregelt, sodass jeder Hersteller sein Produkt so bezeichnen und teuer vermarkten kann.

Doch gesundheitsförderliche Superfoods gibt es auch günstig aus dem heimischen Anbau:

Rapsöl, Leinsamen/-öl, Walnüsse	Omega-3-Fettsäuren (schützen vor Herz- und Kreislauferkrankungen)
Grünkohl und andere Kohlarten	Vitamin C, Calcium, Glucosinolate (krebshemmende Pflanzenstoffe)
Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte	Eisen, Zink, Ballaststoffe
Dunkle Beeren, blaue Trauben, Rotkohl	Anthocyane (zellschützende Pflanzenfarbstoffe)

Bei exotischen Superfoods sind Allergien und unerwünschte Wechselwirkungen mit Medikamenten möglich. Sie weisen außerdem oft eine hohe Schadstoffbelastung auf.

Tipp: Verlassen Sie sich nicht auf die Wirkung einzelner Superfoods, sondern genießen Sie abwechslungsreich, pflanzenbunt und bunt.